beurer

BF 620

(D) **Diagnose-Waage**
Gebrauchsanweisung.....2

(GB) **Diagnostic scale**
Instruction for Use.....9

(F) **Pèse-personne impédancemétre**
Mode d´emploi 15

(E) **Báscula para diagnóstico**
Instrucciones para el uso 22

(I) **Bilancia diagnostica**
Instruzioni per l´uso 29

(TR) **Diyagnoz terazisi**
Kullanma Talimatı 36

(RUS) **Диагностические весы**
Инструкция по применению 42

(PL) **Waga diagnostyczna**
Instrukcja obsługi 50

Beurer GmbH • Söflinger Str. 218 • 89077 Ulm (Germany)
Tel. +49 (0) 731 / 39 89-144 • Fax: +49 (0) 731 / 39 89-255
www.beurer.com • Mail: kd@beurer.de

CE

Chère cliente, cher client,

Nous sommes heureux que vous ayez choisi un produit de notre assortiment. Notre nom est synonyme de produits de qualité haut de gamme ayant subi des vérifications approfondies, ils trouvent leur application dans le domaine de la chaleur, du contrôle du poids, de la pression artérielle, de la mesure de température du corps et du pouls, des thérapies douces, des massages et de l'air.

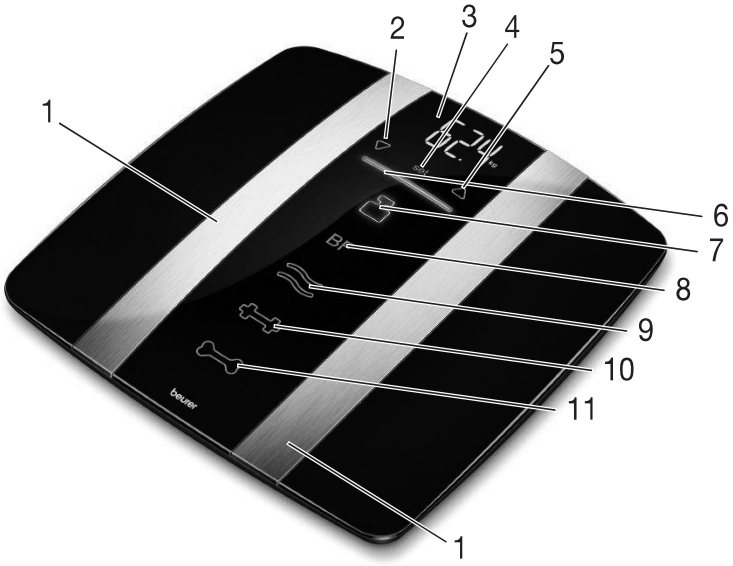
Lisez attentivement ce mode d'emploi, conservez-le pour un usage ultérieur, mettez-le à la disposition des autres utilisateurs et suivez les consignes.

Avec nos sentiments dévoués

Beurer et son équipe

1. Description du tensiomètre

1. Electrodes
2. Touche Bas ▽
3. Ecran
4. Touche « set »
5. Touche Haut △
6. Interprétation
7. Poids
8. Masse graisseuse **BF**
9. Masse hydrique ≈
10. Masse musculaire
11. Masse osseuse



2. Remarques

⚠ Remarques de sécurité

- **Cette balance ne doit pas être utilisée par des personnes munies d'implants médicaux (stimulateurs cardiaques, par exemple). Sinon leur fonctionnement risque d'être entravé.**
- Ne pas utiliser pendant la grossesse.
- Attention, ne montez pas sur la balance les pieds mouillés et ne posez pas les pieds sur le plateau de pesée s'il est humide – vous pourriez glisser!
- Les piles avalées risquent de mettre la vie en danger. Laissez les piles et la balance hors de portée des jeunes enfants. Au cas où une pile a été avalée, faites immédiatement appel à un médecin.
- Les piles ne doivent être ni rechargées ni réactivées par d'autres méthodes ni démontées ni jetées dans le feu ni court-circuitées.
- Ne laissez pas l'emballage à la portée des enfants (risque d'asphyxie).

ⓘ Remarques générales

- L'appareil est prévu strictement pour un usage personnel et non pas à des fins médicales ou commerciales.
- Notez que des variations de mesure d'ordre technique sont possibles, car cette balance n'est pas étalonnée en vue d'un usage médical professionnel.

- La portée maximale de la balance est de 180 kg (330 lb, 24 st.). Lors de la pesée et de la détermination de la masse osseuse, les résultats s'affichent par incréments de 100 g (0,2 lb, 1/4 st.). Les résultats de mesure du taux de graisse corporelle, de masse hydrique et de masse musculaire s'affichent par incréments de 0,1 %.
- A la livraison de la balance, le réglage des unités est en « cm » et « kg ». Au dos de la balance, un interrupteur vous permet de commuter sur « inch », « livres » et « stones » (lb, st).
- Posez la balance sur un sol plan et stable; une surface ferme est la condition préalable à une mesure exacte.
- De temps en temps, nettoyez l'appareil avec un chiffon humide. N'utilisez pas de nettoyant agressif et ne mettez jamais l'appareil sous l'eau.
- Mettez la balance à l'abri des chocs, de l'humidité, de la poussière, des produits chimiques, des fortes variations de température et évitez la proximité de sources de chaleur (fourneaux, radiateurs de chauffage).
- Les réparations doivent être effectuées uniquement par le service après-vente de Beurer ou des revendeurs agréés. Cependant, avant de faire une réclamation, contrôlez d'abord les piles et changez-les, le cas échéant.

3. Informations sur la balance impédancemètre

Principe de mesure de la balance impédancemètre

Cette balance fonctionne selon le principe d'analyse d'impédance bioélectrique (B.I.A). A cet effet, un courant imperceptible, absolument sans risque et sans danger permet de connaître en quelques secondes le taux des tissus corporels. La mesure de la résistance électrique (impédance) ainsi que la prise en compte de constantes et, le cas échéant, de données individuelles (âge, taille, sexe, activité physique) permet de définir le taux de graisse corporelle et d'autres paramètres physiques.

Le tissu musculaire et l'eau ont une bonne conductibilité électrique et donc une faible résistance.

Par contre, les os et le tissu adipeux a une faible conductibilité, car les os et les cellules adipeuses sont très peu conducteurs en raison de leur résistance très élevée.

Notez que les valeurs déterminées par la balance impédancemètre ne représentent que des approximations par rapport aux analyses physiques effectives d'ordre médical. Seul un médecin spécialisé peut déterminer avec précision la graisse corporelle, la masse hydrique, le taux de masse musculaire et la masse osseuse par des méthodes médicales (tomographie, par ex.).

Conseils généraux

- Pesez-vous, si possible, à la même heure (de préférence le matin), après la selle, à jeun et nu(e) afin d'obtenir des résultats comparables.
- Important: La détermination de la graisse corporelle doit toujours être faite pieds nus; si nécessaire, elle peut s'effectuer la plante des pieds légèrement humide. Il se peut que des mesures effectuées avec les pieds complètement secs ne conduisent pas à des résultats satisfaisants, car leur conductibilité est trop faible.
- Ne bougez pas pendant la mesure.
- Attendez quelques heures après un effort physique inhabituel.
- Après votre lever, attendez 15 minutes environ avant de faire la mesure pour que l'eau puisse se répartir dans le corps.

Restrictions

Il se peut que la détermination de la graisse corporelle et d'autres données présente des écarts et des résultats non plausibles dans les cas suivants:

- les enfants de moins de 10 ans environ,
- les sportifs de haut niveau et les personnes pratiquant le bodybuilding,
- les femmes enceintes,
- les personnes fiévreuses, en dialyse, présentant des symptômes d'œdèmes ou d'ostéoporose,
- les personnes sous traitement médical cardiovasculaire,
- les personnes prenant des médicaments vasodilatateurs ou vasoconstricteurs,

- les personnes présentant des écarts anatomiques sérieux des jambes par rapport à leur taille (jambes nettement courtes ou longues).

4. Piles

Tirez éventuellement sur la languette isolante de la pile sur le couvercle du compartiment à piles ou retirez le film de protection de la pile et introduisez-la en respectant la polarité. Si la balance n'affiche aucune fonction, retirez complètement la pile et remettez-la en place.

Votre balance est pourvue d'un « affichage de changement de piles ». En cas d'utilisation de la balance avec des piles trop faibles, le message « Lo » s'affiche et la balance s'arrête automatiquement. Il est alors temps de remplacer la pile (4 x1,5 V, AAA, Mikro).

5. Utilisation

5.1 Pesée

Du pied, donnez un petit coup énergique sur le plateau de votre balance. La balance effectuant un contrôle automatique, elle affiche la totalité de l'écran jusqu'à « 0.0 ».

La balance est prête à mesurer votre poids. Montez sur la balance. Tenez-vous debout immobile sur la balance en répartissant votre poids de manière égale sur les deux jambes. La balance commence la mesure immédiatement. Le résultat de la mesure s'affiche presque aussitôt.

Quand vous quittez le plateau, la balance s'éteint au bout de quelques secondes.

5.2 Réglages des données de l'utilisateur

Pour déterminer le taux de graisse corporelle et les autres paramètres, il faut enregistrer les données individuelles de l'utilisateur.

La balance est équipée de 10 positions de mémoire d'utilisateurs permettant d'enregistrer et d'afficher les réglages individuels pour vous et les membres de votre famille.

Allumez le pèse-personne (appuyez sur le plateau de pesée). Posez brièvement le pied sur le plateau et attendez que « 0.0 » s' affiche.

Ensuite appuyez sur « set ». La première position de mémoire clignote au panneau d'affichage. Vous pouvez alors effectuer les réglages suivants:

Position de mémoire	1 à 10
Taille	100 à 220 cm (3'-03" à 7'-03")
Age	10 à 100 ans
Sexe	masculin ( ), féminin ( )
Degré d'activité	1 à 5

Appuyez brièvement ou longuement sur la touche △ pour augmenter ou ▽ pour diminuer les valeurs de réglage. Validez chacune de vos données en appuyant sur « set ».

Après avoir été enregistrés, les réglages effectués s'affichent à nouveau les uns après les autres. Ensuite la balance s'arrête automatiquement.

Niveaux d'activité

Le niveau d'activité sera sélectionné en fonction des perspectives à moyen et à long terme.

- **Niveau d'activité 1:** aucune activité physique.
- **Niveau d'activité 2:** activité physique réduite.
  peu d'efforts physiques et efforts limités (promenade, jardinage facile, exercices de gymnastique, par ex.).
- **Niveau d'activité 3:** activité physique moyenne.
  efforts physiques au moins 2 à 4 fois par semaine pendant 30 minutes.

- **Niveau d'activité 4:** activité physique intense.
  efforts physiques au moins 4 à 6 fois par semaine pendant 30 minutes.
- **Niveau d'activité 5:** activité physique très intense.
  efforts physiques très prononcés, entraînement intense ou travail physique dur quotidiennement, 1 heure au moins.

5.3 Effectuer une mesure

Quand tous les paramètres ont été entrés, il est possible de déterminer le poids, la graisse corporelle et les autres valeurs.

- Mettez la balance en marche en posant brièvement le pied sur le plateau.
- Appuyez plusieurs fois sur la touche « △ » pour sélectionner la position de mémoire où sont enregistrées vos données de base personnelles. Elles s'affichent les unes après les autres jusqu'à ce que « 0.0 » s'affiche.
- Montez pieds nus sur la balance et restez immobile sur les électrodes en acier imoxxdable.
- Restez immobile sur la balance, l'analyse de la graisse et de l'eau corporelles s'effectue. Ceci peut prendre quelques secondes.

Important: Il ne faut en aucun cas qu'il y ait un contact entre les deux pieds, jambes, mollets et cuisses. Sinon, la mesure ne peut pas être faite de manière correcte.

Les résultats de mesure suivants sont à présent affichés l'un après l'autre comme suit:

1. Poids en kg avec interprétation
2. Graisse corporelle en % avec interprétation **BF**
3. Masse hydrique en % avec interprétation
4. Masse musculaire en % avec interprétation
5. Masse osseuse en kg

La touche de fonction illuminée indique la valeur de mesure. Vous pouvez appuyer sur n'importe quelle touche de fonction pour afficher les résultats plus rapidement ou individuellement.

Interprétation

Les valeurs du poids, de la graisse corporelle, de l'eau corporelle sont interprétées via une bande lumineuse colorée. Si les valeurs sont basses, celle-ci est jaune. Si la bande lumineuse est verte, les valeurs sont normales, alors qu'un affichage rouge indique des valeurs relativement élevées.

Poids

Votre poids est comparé à l'indice de masse corporelle IMC (Body Mass Index). Il est calculé selon la formule suivante: IMC = poids en kg / (taille en m)^2.

Hommes/Femmes ≥ 20 ans

jaune	vert	rouge
inférieur	**poids normal**	**supérieur**
<18,5	18,5-25	>25

Notez que chez les personnes très musclées (body builders) l'évaluation de l'IMC indique un poids excédentaire. Ce résultat s'explique par le fait que la masse musculaire nettement supérieure à la moyenne n'est pas prise en compte dans la formule de l'IMC.

Taux de graisse corporelle

Les taux de graisse corporelle suivants sont donnés à titre indicatif (pour avoir plus d'informations, adressez-vous à votre médecin!)

Hommes

	jaune	vert		rouge
Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10–14	<11%	11–16%	16,1–21%	>21,1%
15–19	<12%	12–17%	17,1–22%	>22,1%
20–29	<13%	13–18%	18,1–23%	>23,1%
30–39	<14%	14–19%	19,1–24%	>24,1%
40–49	<15%	15–20%	20,1–25%	>25,1%
50–59	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
60–69	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
70–100	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%

Femmes

	jaune	vert		rouge
Age	très bien	bien	moyen	mauvais
10–14	<16%	16–21%	21,1–26%	>26,1%
15–19	<17%	17–22%	22,1–27%	>27,1%
20–29	<18%	18–23%	23,1–28%	>28,1%
30–39	<19%	19–24%	24,1–29%	>29,1%
40–49	<20%	20–25%	25,1–30%	>30,1%
50–59	<21%	21–26%	26,1–31%	>31,1%
60–69	<22%	22–27%	27,1–32%	>32,1%
70–100	<23%	23–28%	28,1–33%	>33,1%

Chez les sportifs, les valeurs sont souvent plus basses. En fonction du type de sport pratiqué, de l'intensité de l'entraînement et de la constitution physique de la personne, il se peut que les taux obtenus soient encore inférieurs aux taux de référence.

Notez cependant que des valeurs extrêmement basses peuvent représenter des risques pour la santé.

Taux de masse hydrique:

Le taux de masse hydrique se situe normalement dans les zones suivantes:

Hommes

	rouge	vert	jaune
Age	mauvais	bien	très bien
10–100	<50%	50–65%	>65%

Femmes

	rouge	vert	jaune
Age	mauvais	bien	très bien
10–100	<45%	45–60%	>60%

La graisse corporelle contient relativement peu d'eau. Il est donc possible que chez les personnes dont le taux de graisse corporelle est élevé, le taux de masse hydrique soit inférieur aux données de référence. Par contre, chez les personnes pratiquant des sports d'endurance, le taux de masse hydrique peut être supérieur aux données de référence en raison d'un taux de graisse corporelle inférieur et un taux de masse musculaire supérieur.

Le taux de masse hydrique déterminé sur cette balance ne permet pas de tirer des conclusions d'ordre médical sur la rétention d'eau dans les tissus dûe à l'âge. Le cas échéant, demandez à votre médecin.

De manière générale, un taux de masse hydrique élevé est souhaitable.

Taux de masse musculaire

Le taux de masse musculaire se situe normalement dans les plages suivantes:

Hommes

Age	faible	normal	élevé
10-14	<44%	44-57%	>57%
15-19	<43&	43-56%	>56%
20-29	<42%	42-54%	>54%
30-39	<41%	41-52%	>52%
40-49	<40%	40-50%	>50%
50-59	<39%	39-48%	>48%
60-69	<38%	38-47%	>47%
70-100	<37%	37-46%	>46%

Femmes

Age	faible	normal	élevé
10-14	<36%	36-43%	>43%
15-19	<35%	35-41%	>41%
20-29	<34%	34-39%	>39%
30-39	<33%	33-38%	>38%
40-49	<31%	31-36%	>36%
50-59	<29%	29-34%	>34%
60-69	<28%	28-33%	>33%
70-100	<27%	27-32%	>32%

Masse osseuse

Notre squelette, tout comme le reste du corps, est soumis à des phases naturelles de croissance, de dégradation et de vieillissement. La masse osseuse augmente rapidement au cours de l'enfance pour atteindre son maximum à l'âge de 30 à 40 ans. Avec l'âge, la masse osseuse diminue ensuite. Il est possible de lutter en partie contre cette dégénérescence par une alimentation saine (calcium et vitamine D surtout) et par un exercice physique régulier. Une musculation adaptée vous permettra en plus de stabiliser le support osseux.

Notez que cette balance n'indique par la teneur en calcium du squelette mais qu'elle détermine le poids de tous les constituants des os (matières organiques, matières inorganiques et eau).

Attention: Ne confondez pas cependant la masse osseuse et la densité osseuse. Pour déterminer la densité osseuse, il faut procéder à un examen médical (tomographie, échographie, par ex.). C'est pourquoi cette balance ne permet pas de tirer de conclusions sur les modifications et la dureté des os (ostéoporose, par ex.).

La masse osseuse n'est guère soumise à des influences, mais elle varie légèrement sous l'effet de certains facteurs (poids, taille, âge, sexe).

Corrélation des résultats dans le temps

Notez que seule compte la tendance à long terme. Des écarts de poids de courte durée enregistrés en l'espace de quelques jours ne sont dus qu'à une simple perte de liquides dans la plupart des cas.

L'interprétation des résultats dépend des modifications du poids d'ensemble et des pourcentages de graisse corporelle, de masse hydrique et musculaire ainsi que de la durée de ces changements. Il faut distinguer les modifications rapides (de l'ordre de quelques jours) des modifications à moyen terme (de l'ordre de quelques semaines) et à long terme (plusieurs mois).

La règle générale peut être la suivante : les modifications de poids à court terme représentent presque exclusivement des changements de la teneur en eau, alors que les modifications à moyen et à long terme peuvent aussi concerner le taux de graisse et de masse musculaire.

- Si votre poids diminue à court terme, alors que le taux de graisse corporelle augmente ou reste stable, vous n'avez perdu que de l'eau, par exemple suite à un entraînement, une séance de sauna ou un régime visant uniquement à une perte de poids rapide.
- Si votre poids augmente à moyen terme, alors que le taux de graisse corporelle diminue ou reste stable, il se pourrait au contraire que vous ayez augmenté la masse musculaire, ce qui est précieux.
- Si votre poids et votre taux de graisse corporelle diminuent simultanément, cela signifie que votre régime fonctionne: vous perdez de la graisse. L'activité physique, les séances de mise en forme ou de musculation seront les compléments parfaits de votre régime. Ils vous permettent d'augmenter votre taux de masse musculaire à moyen terme.

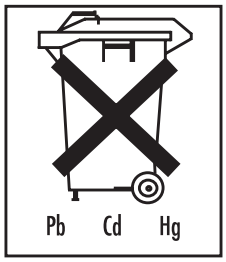
Il ne faut pas additionner la graisse corporelle, la masse hydrique ou musculaire (le tissu musculaire contient aussi des constituants de la masse hydrique).

7. Mesures erronées

Si la balance détecte une erreur au cours d‘une mesure, « Err »/«FFFF» s‘affiche.

Causes possibles d‘erreur:	Correction:
La balance n‘a pas été activée avant son utilisation. Si vous montez sur la balance avant que « 0.0 » s‘affiche, elle ne fonctionne pas correctement.	Activer la balance correctement et reprendre la mesure.
La portée maximale de 180 kg a été dépassée.	Peser uniquement le poids maximal autorisé.
La résistance électrique entre les électrodes et la plante du pied est trop forte (en cas de callosités épaisses, par ex.).	Refaire la mesure pieds nus. Si besoin, humidifier légèrement la plante des pieds. Le cas échéant, enlever les callosités de la plante des pieds.
Vous n‘êtes pas resté immobile sur la balance.	Tenez-vous immobile.
Le taux de graisse corporelle se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 5% ou supérieur à 55%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse hydrique se trouve au-delà de la plage de mesure (inférieur à 25% ou supérieur à 75%).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.
Le taux de masse musculaire et osseuse n‘est pas compris dans la plage de mesure (en fonction de l‘âge et du sexe).	Répéter la mesure pieds nus ou le cas échéant, humidifier légèrement la plante des pieds.

8. Elimination



Les piles et les batteries usagées et complètement déchargées doivent être mises au rebut dans des conteneurs spéciaux ou aux points de collecte réservés à cet usage ou déposées chez un revendeur d‘appareils électriques. La législation vous oblige d‘éliminer les piles.

Remarque: Ces marquages figurent sur les piles contenant des substances toxiques: Pb = pile contenant du plomb, Cd = pile contenant du cadmium, Hg = pile contenant du mercure.

Veuillez éliminer l’appareil suivant la directive relative aux vieux appareils électriques et électroniques 2002/96/EC – WEEE (Déchets des équipements électriques et électroniques). Pour toute question, veuillez vous adresser aux autorités de la commune compétentes pour le traitement des déchets.